

春天 *High Tea* 鮮活誌

「打開話題」  
超級療癒的綠色力量





享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



# 2017春天·High Tea 鮮活誌

4

## 打開話題

超級療癒的綠色力量

8

## 值得分享

利變年金險躍上網路 一指簡單累積財富

12

## 請享用

活力千層派 轉角有家獨立書店  
職場三明智 契約工作者的教戰守則  
阿甘巧克力 隨音樂擺動的巧克滋味

## 超級療癒的綠色力量

人長期生活在鋼筋水泥打造出的都市叢林，觸目所及的不外乎是電線、金屬、塑膠、玻璃材質，呼吸到的是廢氣與霧霾，喝的水也多是經過濾的自來水，久而久之，許多人出現倦怠、失眠、對任何事提不起興趣的身心毛病，甚至愈來愈多人患有失智、精神官能、學習障礙疾病，而後，又在吃藥與就醫中不斷繞圈圈，身心都不得安頓。但其實，要處理現代人的身心疾病，只要藉由植物的綠色力量，回到與自然共存的狀態，就能跳離煩惱與病痛。



## 本土草藥喚回生命力量。

為了找回這股綠色力量，台灣第一位拿到美國園藝治療師資格的黃盛璘，十多年來都透過園藝治療（horticulture therapy）來服務特殊族群，如自閉症、學習障礙兒童、失智老人、精神病患、受刑人等，「園藝治療對兩歲半的幼兒到九十歲老人都有效果，因為傳統心理諮商是以語言了解人的內心，但由於許多人無法用語言表達感受，像是失智者、自閉者或個性很「一」的人，協助他們接觸曾經吃過或碰過的植物，幫助他們以五感重新喚回對生命的感受」黃盛璘說。

為了推廣園藝治療，黃盛璘回台後，陸續開發出台灣人會「有感」的植物。她走訪龍山寺周邊的青草舖，也參訪全台各個農場，從中找出與台灣文化較有關連性的植物如艾草、薄荷、魚腥草、左手香、蘆薈、紫蘇、薑黃、地瓜葉、蔥蒜等。

「身為園藝治療的植物必須兼具好種、能對五感產生較多刺激，

以及能與民俗文化有連結等三種特色。」她曾以魚腥草讓一位失智症長輩憶起年輕時身為產婆時，當時的生命是有價值的深刻感受，也曾用九層塔喚起另一位長輩說出自己的婆媳問題，而後慢慢解開心結。

「園藝治療無法取代正規醫療，也不是要解決當事人面臨的問題，而是透過植物讓自己找到解答生命困境的方法。」三年多前黃盛璘成立了台灣園藝輔助治療協會，與醫院、學校、安養中心合作，以種植來幫助發育遲緩的孩子，以菜園幫助失學的中輟生。

另外，她也和一位視障學生一起在台北信義區開闢象山農場，讓人們更願意接觸植物。園中規劃高床栽植方式，並設有生態池、麵包窯、石板步道等等，「我們以大自然的水風火土四元素設計，並有以十二生肖為名的十二種植物區，如鼠尾草、牛樟、虎耳草、兔兒菜、龍葵等。」農場再加上看門犬和幾隻雞，就是一個典型的自然生態，提供障礙者身心療癒的機會。



## 全球興起療癒花園。

當前，如黃盛璘這樣懂得把療癒元素加入景觀中的園藝師愈來愈多，隨著現代人的身心問題繁雜，許多社區團體也愈來愈看重這股興起中的「綠色力」。

根據全球相關研究發現，園藝治療的確能對高齡長者的認知能力、焦慮程度與生活滿意度有改善效果，另外，也有研究指出，園藝治療能幫助提高注意力、降低疼痛感、減低壓力、減少跌倒發生率等，所以許多已開發國家也開始利用園藝治療強化國民生活品質。

如新加坡興建的首座療癒花園（therapeutic garden）在去年5月啟用，向來就有花園城市美名的新加坡，打造首座以療癒為名的花園是為了減輕國民壓力，而園中一切設施也都專為長者設計，刺激他們的聽力、視力、觸覺、嗅覺感官，像是在聲音區，就以水敲鐘方式產生自然節奏，讓人

感覺寧靜舒緩，而在活動區則設計可給輪椅使用者參加活動及種植的空間，還有，澳洲東部昆士蘭陽光海岸的社區也打造出專屬長者的療癒花園。

當然，療癒花園並不僅限於治療長者，有許多醫院、監獄、社區也都有自己的療癒花園，像是加拿大專治酒藥癮的賀伍德健康中心（Homewood Health Centre）是園藝治療的聖地，美國芝加哥的比勒體驗花園（Buehler enabling garden）也素負盛名，還有，在台灣的台北護理學院「癒花園」，同樣也撫慰人心。

癒花園是以加拿大悲傷輔導專家 Alan D. Wolfelt「悲傷園藝化模式」所設計，園中有眼淚池、心願池、追思看板，還有可做諮商的平台，而和解花園中則有涼亭等及配合心理治療的植栽，希望經由協助與陪伴，助人走過悲傷的生命幽谷。

另一方面，社區的綠色療癒行動也正不斷加快腳步，像是宜蘭冬山鄉永美社區就開闢了種植蔬菜的幸福療癒農園，宜蘭員山內城也設置一處休閒花園，另外，台北天母綠未來社區組織也正致力培訓綠色大使，期待未來與當地里長合作在閒置土地上規劃花園，讓里民藉由種植的療癒能量放下壓力。

人是自然的一部份，大自然原本就應是人的生存環境，透過植物的綠色力量，找到與生命連結的樞紐，下次覺得壓力重重的時候，不妨想想生命中讓你有過觸動的植物們，試著親近它或接近它所在的地方，可能，就因此找到解開心結與困境的桃花源！◆

### ★ 打造居家簡易療癒花園

- 1-種植易長的植物：植物要有療癒功能，生長力絕對是第一要件。種些容易生長，不因陽光照射角度而受限的植物，對身心有絕佳幫助。
- 2-多樣的植物種類：雖然當前流行種植多肉植物，但也要種其他種類的植物，如香草、蕨類、藤類都是可以入手種植的，不同種類植物可刺激不同感官。
- 3-豐富的庭園色彩：運用不同材質與色彩的花架，或不同高度的花壇，善用牆面或木甲板，搭配不同花種就能創造豐富色彩，且高度各異的花壇也能幫助訓練肌肉。
- 4-充滿季節的韻律：冬天可剪支梅搭配其他小品觀賞，春天擺放風吹過來有香味的植物，到了夏天則熬上一壺青草茶，隨著季節過日子，處處都有療癒感。
- 5-利用家中的小角落：不管家裡有無足夠空地布置花園，善用小小的樓梯間、走道、牆面、玄關等，擺放自己看了喜歡的植物，就可達到療癒的效果。

## 利變年金險躍上網路

### 一指簡單規劃財富。

隨著網路及行動裝置日益普及，網路投保風潮興起，繼在網路平台上推出旅遊平安保險後，第一金人壽也在今年初正式在網路平台上開放投保利率變動型年金保險，提供民眾根據自己中長期的財務目標，自行決定繳款額度，利用無時間與空間限制的網路投保管道，隨時將手邊的餘錢投入保險內，達到累積資產的效果。

### 應用自如的利變年金險。

利率變動型年金保險(簡稱利變年金)其實早已是保險市場上相當普遍、簡易、成熟的商品類型，歐洲許多民眾都以年金進行財富管理、教育基金、退休理財的工具，在目前利率水準持續低迷的情勢下，一般民眾對於能有效維持現金價值的財富管理方式有極高需求。利變年金是依照「宣告利率」計算利息，而宣告利率通常是由保險公司依據公司投資績效調整做定期宣告，雖然數字會有變動，但一般來說還是會優於市場利率水準。



簡單地說，第一金人壽在網路平台上推出的「E得利利率變動型年金保險」，除了是針對退休人士所規劃的商品，但其實不管哪個年齡層（需滿20歲至75歲）皆可以自行決定何時開始投保。E得利為台幣計價，無匯差風險，同時由於是一次性的躉繳繳費方式，所以客戶也可自行決定投保金額（投保金額可選擇台幣1至10萬元）。E得利在第一至六保單年度雖然有解約費用，從累積財富的目的來看，反而能幫助民眾制約消費衝動，把錢留在口袋裡。而在保單年度第七年到屆滿十週年之前，保戶如須領回保單價值準備金，則無須給付解約費用；第十保單週年屆滿後，第一金人壽就會依據當初所約定的一次給付或分期給付的方式開始給付年金。

### 有效達成人生財務目標。

E得利的好處是透過年金累積期間的宣告利率，安心、穩定的完成財務目標，因此第一金人壽建議針對20至29歲的年輕族群，每季不妨撥個1至2萬元，小額累積財富，快速取得人生

第一桶金。而30至39歲的青熟族群，不妨以不定期不定額的方式購買，以5到10萬元累積旅遊或購屋的資金。40至49歲的熟年世代，則建議要馬上開始預備退休金，尤其在政府年金尚未穩定的情勢下，E得利具備「活到老，領到老」的特性，是為未來退休生涯做好規劃的最好選擇。

民眾可先進入第一金人壽線上投保專區（<https://www.first-aviva.com.tw/WebInsurance/ISProduct>）進行會員登錄，就可以依照平台上簡單的投保指示隨時隨地完成投保，讓未來安枕無憂。◆



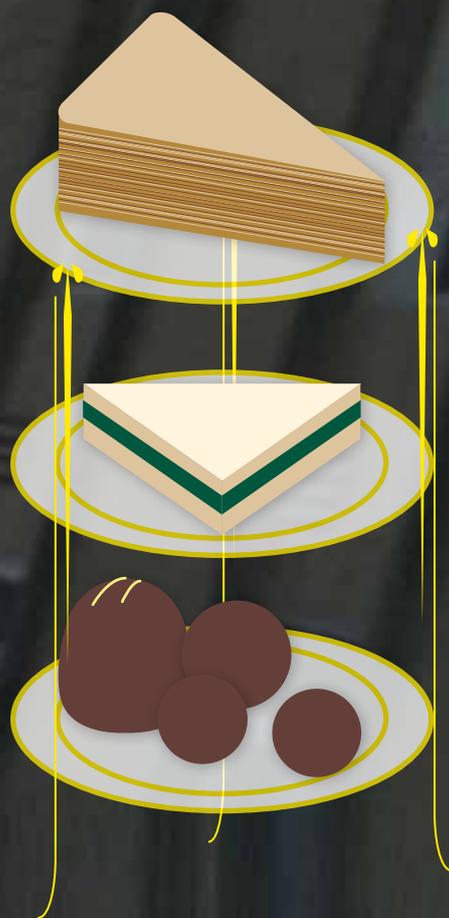
請享用. Enjoy!



**1** 活力千層派  
轉角有家獨立書店

**2** 職場三明智  
契約工作者的教戰守則

**3** 阿甘巧克力  
隨音樂擺動的巧克滋味





## 轉角有家獨立書店。

有人說，電子書的興起將對傳統書籍造成巨大衝擊，連帶使得書店沒落，但從台灣近期如雨後春筍般出現的獨立書店發現，可不盡然如此。儘管科技對媒介載體深具影響力，但理念更是王道，獨立書店之所以興盛，就是因為有書店主人的理念強力支撐，讓不管是愛看書的人，還是喜歡被書圍繞的讀者，都可以一方空間和一杯咖啡的時間，靜下來進入全然不同的新世界。

## 獨立書店主題琳琅滿目。

隨著連鎖書店與網路書店的興起，曾幾何時，能在自家街口轉角找到一家書店已是奢侈，像是文化一向強勢的法國境內，近三千家專業獨立書店的密度已經算是全球之冠，而近年來台灣不落人後，根據統計，目前全台獨立書店有四百多家，並以不同主題各擅勝場。

舉例來說，蓋在台中烏日溪尾田中間的羅布森書房是以台灣文化為主體的書店，播放的是台灣歌謠，販售的也是介紹台灣美好事

物的書；而宜蘭的小間書菜走的是自然田野風，書店主人還身兼農夫，店內不僅販售蔬菜稻米，也以書換菜鼓勵愛書人來此交換二手書。還有，桃園平鎮的晴耕雨讀小書院，木牆瓦頂的傳統房舍一窺質樸，廣大的庭園和內部空間更讓人似乎可在此聞到季節更迭的氣味。

書店	地點	主題特色
旅人書房	台北青田街	旅遊
偵探書屋	台北南京西路巷子內	偵探
燦爛時光	新北市中和	東南亞文化/移工文學獎
虎尾厝沙龍	雲林虎尾	生態、性別、另類全球化/ 和洋建築風格

## 逛獨立書店的幾種方法。

不過，這些書店可都不只是書店，雖然每位書店主人對於閱讀這檔事有其堅持與想法，但由於連鎖書店與網路書店的擠壓，獨立書店的存活並不容易，而若讀者想要好好享受逛獨立書店的樂趣，不妨配合下述幾點，就能幫助這些書店在困境中存活下來，也才能保有環境中一方書香氣息濃厚的空間。



### **@和書店主人聊聊天：**

每位書店主人各有其喜歡的書種，逛書店時不妨和主人聊聊天，聽聽他的理念以及讀一下他推薦的書籍，更可以快速了解這家書店的特色，說不定還可以淘到不少早已絕版的書！

### **@瞭解書店動態與主辦活動：**

為了增加書店收入及維持與社區的互動，不少獨立書店都會舉辦講座、新書發表會，甚至是和附近學校或家長團體合作舉辦成長課程。所以，不妨先上書店的臉書察看動態，說不定能在看書之餘還順便參加活動，學習會更多。

### **@品嚐書店自製下午茶：**

許多書店主人為了維持書店生存，使出獨家絕活，像是煮咖啡、烘焙甜點樣樣來。在書店拿起書閱讀同時不妨來一些店家自製下午茶，品嚐別人的手藝之餘也給自己一杯咖啡的美妙時間，絕對是人生一大享受。

### **@別跟書店要折扣：**

獨立書店和網路書店或大型書店不一樣，因為進貨成本關係無法提供大量折扣，所以逛獨立書店前提醒自己別要求店家打折，甚至還應該以一本書當低消，不僅可以幫助書店存活，也才能讓不同思潮繼續流傳，讓家附近永遠都有一家可愛的小書店。◆

## 契約工作者的教戰守則.

日劇《月薪嬌妻》前陣子掀起風潮，講述一位有碩士學歷但卻只能找到約聘職位的女性，因無法在職場上突破而突發奇想，試圖創造藍海成為拿薪水做家事的月薪嬌妻。劇本由於新穎受到大量討論，顯示出約聘早已是職場新趨勢，尤其像是預測公司TomorrowToday Global也預見某些白領工作未來將被取代，而全球將有25%的全職工作都會變成「按需雇傭」，因此，與其為這些契約工作貼上負面標籤，不如早日接受並認識未來契約趨勢的到來。

### 全球出現大量契約工作.

職場浪潮丕變，過去被視為鐵飯碗的公職人員如今都面臨退休金不保的困境，遑論未來可能出現的大量契約職位。職場上的契約工作如派遣及約聘都算是，而大家普遍認為契約工作缺乏保障、沒有升遷管道、福利也不足，但其實，這些負面標籤僅侷限較低階的契約工作，市場已慢慢湧現對專業白領契約職位的需求。



以日本來說，西元2000年後，二、三十世代年輕人中，每三人就有一位是契約員工，永久聘用的時代已經遠離，而契約工作之所以慢慢成為職場主流，在於企業節省成本，導致非核心且不需對企業維持高度向心力的白領職務慢慢被釋出成為約聘，但這些職務仍需具備高度專業知識，擁有極高的市場價值，只是企業不再需要藉由一紙終身契約綁住人才，因此，身為專業契約職場人，心中絕對要有一本教戰手冊，時時刻刻將原則牢記在心，才不會被轉動的職場巨輪給壓垮。

### **原則一：不需因約聘降低自己的市場價格**

近年市場出現愈來愈多個體工作戶（SOHO），有的是資訊工程師、文字工作者、設計者、網頁管理者等，他們以個人知識向企業收取使用費用，但因不屬於企業體制，專業約聘者應要求比一般職場者更高的工時待遇，別因約聘而感覺矮人一截，更不要因為市場競爭而降低價格。

### **原則二：利用個人時間加強興趣及增長專業**

契約工作和一般職場工作相較，優勢在於擁有更多個人時間，不需被工作時間綁住，而身為契約工作者別把時間浪費在自怨自艾，若想考公職或證照可趁機準備，想發展個人興趣或培養第二專長，也要把握機會，甚至還可趁著派遣空檔休息或旅遊，雖然沒賺到大錢也別忘記賺到快樂與自由。

### **原則三：認真瞭解契約工作的法律保障**

身為契約工作者，絕對要了解與自己工作相關的法律保障。根據勞基法的規定，不管是約聘或派遣都受勞基法保障，不得任意被解聘，若有解聘情況，也有權向企業要求資遣費，但契約



工作者和資方的爭議並不常在企業內，反倒常出現於政府部門或公營事業，這些組織因應業務需求對外臨時招募，所以契約者並不具備法定公務員資格也不適用勞基法，這些都是契約工作者在接下新工作前應先了解的部分，才能避免權益受損。

#### **原則四：每月撥出一部份薪資做退休金**

契約工作者最大的不安感來自於一年一聘，但其實一般正職者也會被裁員或降職降薪，差別只在於契約工作者無法拿到企業提撥的退休金。所以，接受契約工作的同時，也別忘記每月為自己提撥一部份薪資當退休金，才能真正擺脫不安感。

#### **原則五：別把轉正職當作唯一生路**

契約工作潮流席捲全球，企業因精簡而縮編許多正職工作，身為契約工作者別一心轉正職而在職場上巴結逢迎，只要具備專業能力並以負責態度面對工作，打好職場上起碼的人際關係，以開闊的心胸因應職場潮流，其實薪資不見得比正職少，甚至還能因經驗豐富而為職場加分。◆

## 隨音樂擺動的巧克滋味。

能激起人類腦內興奮感的巧克力，起源於西元前五百年的墨西哥阿茲特克王朝，時至今日，巧克力不僅是人手不離的甜點，也是許多食物的重要原料，但你知道嗎？巧克力的滋味會隨著音樂而改變，不總是甜蜜滑順的，因為英國牛津大學食品科學團隊和比利時巧克力商合作的近期研究發現，吃巧克力時若伴隨聽不同種類音樂，巧克力的味道也會隨著音樂而改變。

### 舌尖滋味由音符決定。

根據英國媒體報導，牛津大學的食品科學團隊在《Appetite》（食慾）期刊上發表的研究是針對116位受測者進行實驗，實驗中分別提供受測者71%與81%可可含量的黑巧克力，研究人員發現，不同類型的音樂會影響巧克力所含的奶油對人味蕾的作用，進而影響巧克力整體的味道。

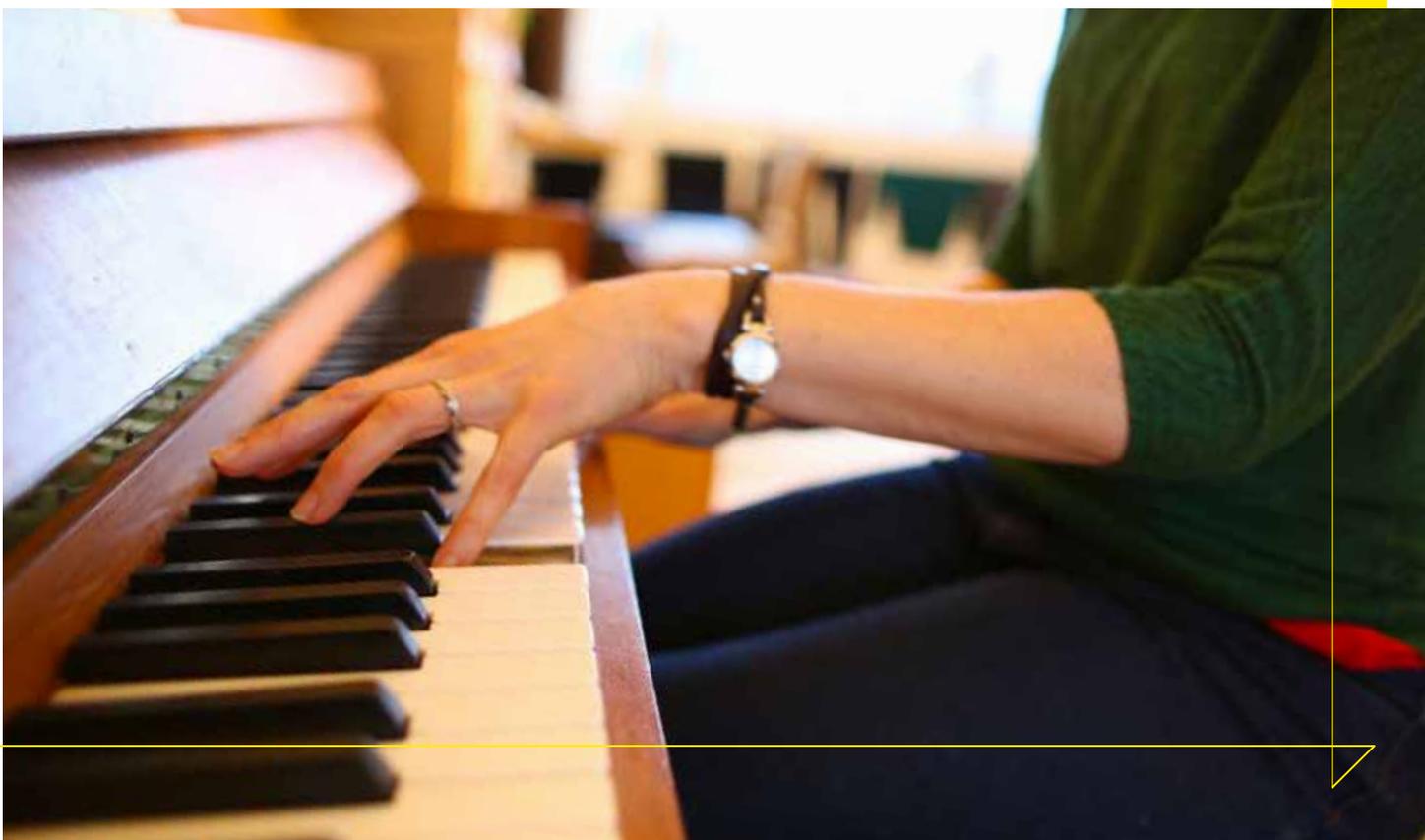


舉例說來，若是抒情的音符如英國知名歌手愛黛兒（Adele）的《Hello》或是長笛所發出的圓滑音符，可能會讓一片黑巧克力吃起來較濃郁，然而，若一邊聽著如小提琴所發出短促且尖銳的音符，則會讓同一塊巧克力吃起來的感覺較為苦澀。

研究團隊也表示，愛好巧克力的人可藉由不同音樂或聲音以增加品嚐巧克力時的感受，提升味覺的品味。主持該研究的牛津大學食品心理學家史賓斯（Charles Spence）說：「我們發現到，人很難將不同感官的經驗分離

體驗，我們在某一件事情上體會到的將影響到同時以其他感官所體會到的經驗。」而另一位食品科學心理學家卡伐荷（Felipe Reinoso Carvalho）也說：「音符真的可以改變感官的感受。」卡伐荷目前正與巧克力商合作，希望製造出一盒巧克力與一張音樂原聲帶，讓顧客可以邊吃巧克力邊聽音樂，體驗不同感受。

既然音樂可以改變食慾，那藉由該研究不妨可參考以下幾張專輯或歌手的歌曲，搭配不同餐點滿足味蕾的感受；例如想感受咖哩的辣度，不妨聽聽獨立樂團北極潑猴（Arctic Monkeys）的音樂，若想嚐嚐中國菜，可以一邊聽紅

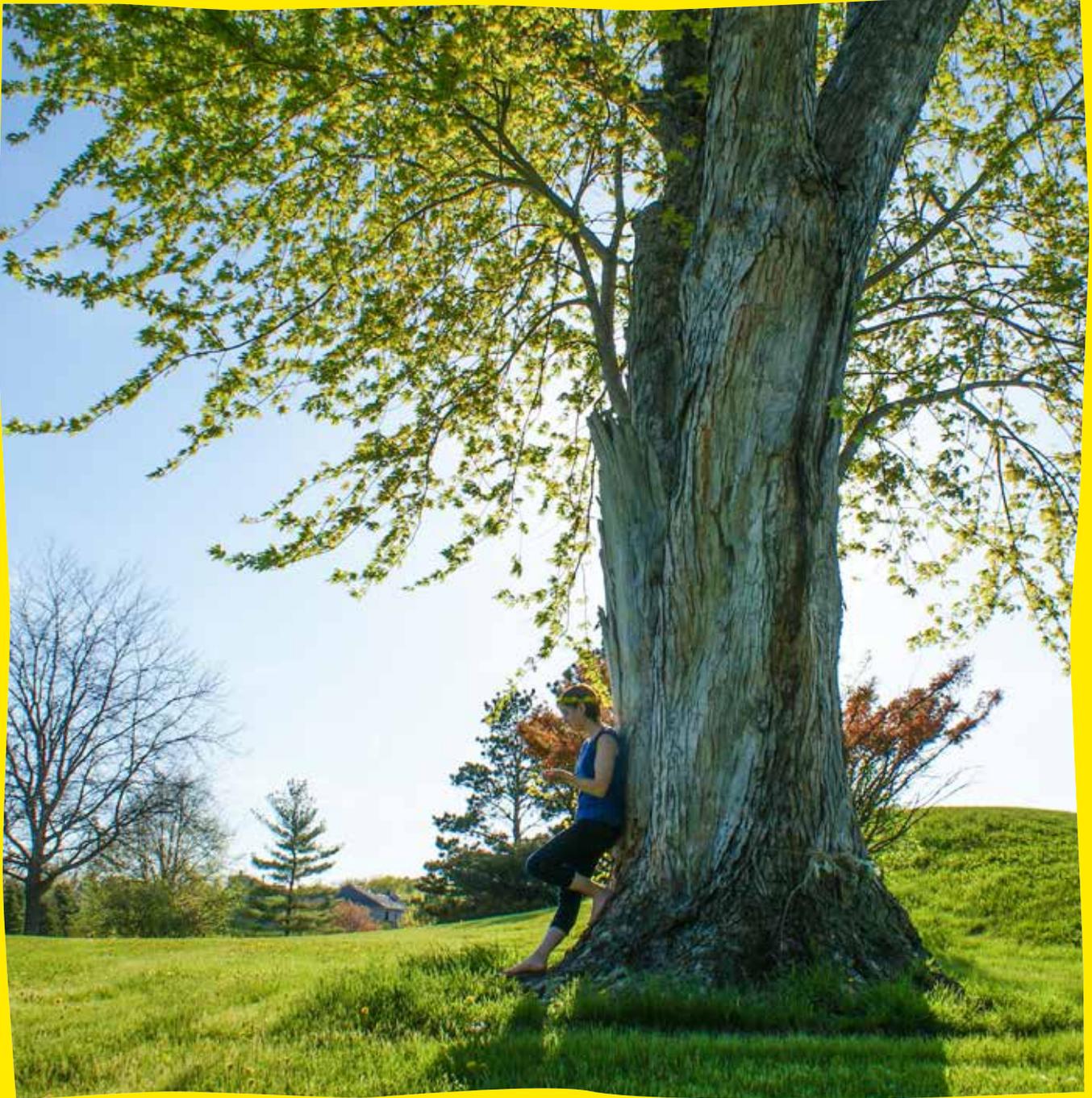




髮艾德（Ed Sheeran）或小天后泰勒絲（Taylor Swift）的流行歌，而知名的歌劇《公主徹夜未眠》（Nessun Dorma）或像韋維第（Vivaldi）這種古典音樂則超適合在享用義大利菜時聆聽，另外，像法蘭克辛那屈（Frank Sinatra）或妮娜西蒙（Nina Simone）所唱的爵士歌曲，則是享用壽司時的最佳拍檔。

研究還發現，近期流行的嘻哈音樂（Hip Hop）似乎對於享用各種美食的幫助不大，不過，加拿大歌手小賈斯汀（Justin Bieber）代表歌曲《Baby》似乎對以上提到的每一道菜色在品嚐上都有幫助，這也難怪小賈斯汀粉絲遍佈全球了。

巧克力不僅有著巨大的經濟效益以及身體上的好處，同時也予人浪漫和甜蜜之感，因此每到情人節巧克力總是熱賣；下次情人節到來前，情人們在準備巧克力的同時，也別忘記準備一張適合巧克力的專輯，藉由巧克力和音樂的催化，你的情人節絕對會有不一樣的感受。◆



第一金人壽保險股份有限公司

First-Aviva Life Insurance Co. Ltd.

11052 台北市信義路4段456號13樓

13F, No.456, Sec.4, Xin Yi Road, Taipei 11052, Taiwan

| Tel : 886 2 8758 1000 | Fax : 886 2 8786 7789

| 免費服務及申訴電話 0800-001-110 | 網址 [www.first-aviva.com.tw](http://www.first-aviva.com.tw)